ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА

Е. С. Жариков

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

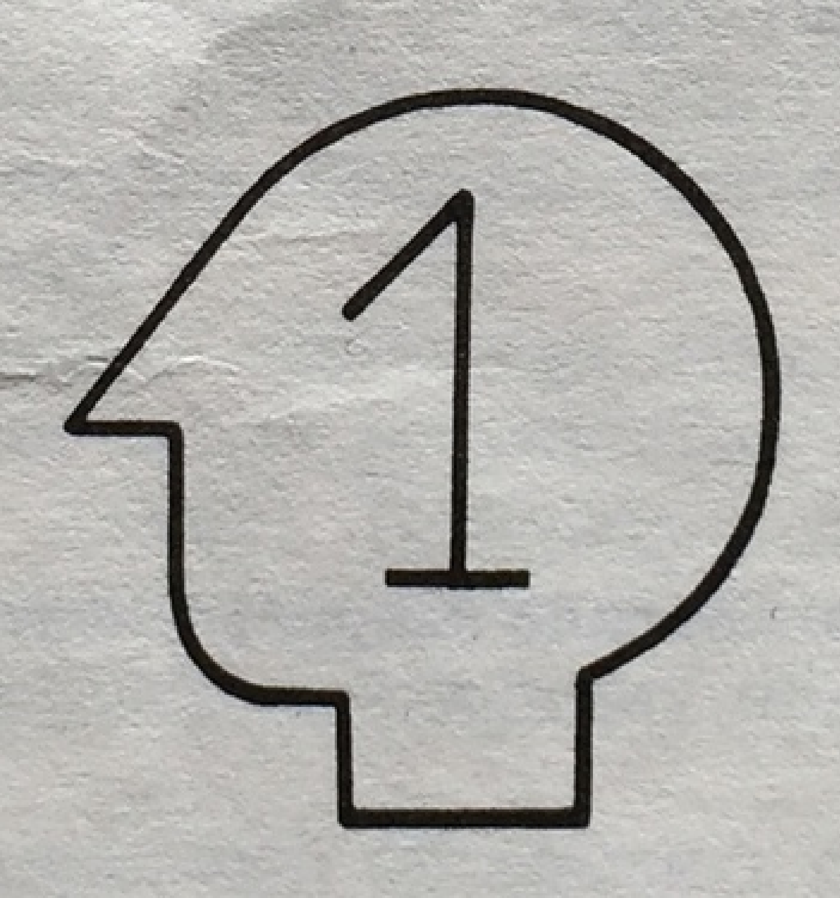
Москва 1990

1

ПСИХОЛОГИЯ
УСПЕХА

Е. С. Жариков

Психологические средства стрессоустойчивости



ББК-88.4
Ж-34

ЖАРИКОВ ЕВГЕНИЙ СЕМЕНОВИЧ – доктор философских наук,
профессор Академии народного хозяйства
при Совете Министров СССР,
имеет более ста публикаций
по вопросам психологии управленческого труда

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Московский кадровый центр

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

На земле нет, пожалуй, разумного человека, находящегося в здравом состоянии, который бы не стремился к успеху. Люди отличаются друг от друга не тем, что одни борются за успех, а другие равнодушны к нему. Люди отличаются мерой заинтересованности в достижениях и мерой активности.

Успеха однако добиваются далеко не все. И это обуславливается тем, что на стремление любого человека в качестве ограничений накладываются стремления других людей, имеющих нередко противоречивые интересы. Интересы разных людей сталкиваются и часто получается совсем не то, что каждый из них хочет. Вместе с тем известно, что почти половина из тех, кто не смог достичь задуманного, имели довольно высокие шансы на успех, но не смогли ничего достичь даже при весьма благоприятных условиях. А почему? Да по той простой причине, что они не знали как действовать, не умели действовать, не использовали своего интеллектуально-психологического потенциала, попросту не знали его, не очень ясно видели, какими способами, пригодными именно для них, следует действовать.

И это в то время, когда в науке уже накоплено огромное количество данных о том, как достигать результатов по оптимальным схемам, как научиться не делать лишних (ненужных для успешного продвижения вперед) дел. Объединение этих знаний на единой методологической основе могло бы дать любому желающему практически полезное руководство к действию.

Такой основой, позволяющей объединить сведения из самых различных областей знаний в русле человеческой потребности действовать эффективно, является психология. В этом качестве эту науку можно было бы назвать психологией успеха.

Предлагаемые вниманию читателей выпуски предназначаются для тех, кто хотел бы познакомиться с современными представлениями психологии успеха в любой сфере человеческой деятельности. В данном издании отсутствует претензия на широкую теоретическую проработку

всех аспектов этой громадной проблемы. Оно скорее должно послужить практическим целям – помочь людям, сориентированным на достижение целей, действовать в оптимальных или, по крайне мере, рациональных режимах.

Эта практическая направленность обусловила и выбор проблем, решение которых может, как мы надеемся, существенно увеличить возможности людей в их стремлении достичь успеха.

Перечислим наименования основных тем выпусков серии "Психология успеха" в надежде, что они подскажут читателю, что может пригодиться ему в его практической работе, а без чего он может обойтись.

1. Как определить зоны успеха своей деятельности.
2. Каков ваш психологический тип.
3. Интеллектуально-психологические резервы человека.
4. Какой руководитель может иметь успех в современных условиях
5. Интеллектуальная гимнастика (современные средства тренировки и повышения эффективности умственного труда).
6. Эффективный стиль работы.
7. Нет людей бесталанных (как распознавать способности людей).
8. 12 психологических условий успеха.
9. 22 способа усиления памяти.
10. Организация личного труда руководителя.
11. Кодекс конструктивной критики.
12. Психологические средства стрессоустойчивости.
13. Каков ваш творческий потенциал.
14. Как приблизить час открытия.
15. Как передавать знания людям (слово лектора).
16. Техника продуктивного общения.
17. Коллективный интеллект.
18. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих (люди, продукты, обстоятельства).
19. Как выбирать руководителя (психологическое обеспечение выборов руководителей).
20. Освоение новой должности.
21. Психологические средства в кадровой работе.
22. Может ли помочь вам гипноз.
23. Этика интимной жизни.
24. Человек в природе (экологическое мышление).

Желаем читателям успеха в их деятельности. До встречи в следующем выпуске серии.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Начнем с вопроса, который для некоторых людей может показаться парадоксальным. Надо ли избегать любые стрессовые ситуации? Ответ однозначен. Нет! В противном случае как человек сможет освоить науку преодоления трудностей? Ведь не существует иного пути воспитания у себя твердости, настойчивости, воли – качеств, столь необходимых в наше время, – как смелое вторжение в гущу самых сложных событий и острых ситуаций без оглядки на возможные отрицательные последствия этого вторжения для себя. Как известно, без жертв в борьбе за новое не обойтись. Но всякая ли "жертва" оправдана? Если она от **неумения** работать без срывов – она никому не нужна. Успешно действует человек с устойчивой психикой.

Такой подход становится особенно важным в наше время, когда значительно повышаются и усложняются требования к руководящим работникам, которые должны организовывать перевод экономики на рельсы интенсивного развития и сами работать более интенсивно. Лишь люди, владеющие методами защиты от разрушающих их здоровье воздействий, могут успешно действовать в условиях, где существенно возрастает запрос на работников, способных решать задачи высокой степени неопределенности, способных идти на риск ради достижения успеха, умеющих длительно и напряженно трудиться на, быть может, не совсем интересных участках работы, умеющих воспринимать неудачи без утраты способности плодотворно и интенсивно действовать.

И еще один аспект проблемы. Известно, что из сложных ситуаций могут выходить не только не ослабленными, а окрепшими лишь те люди, которые владеют методами защиты от разрушающих здоровье воздействий, кто сохраняет работоспособность даже при самых трудных обстоятельствах. Проблема стрессоустойчивости в этом плане выступает как проблема обеспечения сохранения и повышения продуктивности труда руководителей в условиях резкого возрастания нагрузок.

Проблема здоровья работников управления не является чем-то новым. Еще в годы становления Советской власти В. И. Ленин упрекал

своих сотрудников в "растрате казенного имущества", имея в виду их здоровье. В письме к А. Д. Цюрупе он прямо замечал: "Вы становитесь совершенно невозможным в обращении с казенным имуществом. Предписание: три недели лечиться!"

Н. А. Фгаджанян и А. Ю. Катков в книге "Резервы нашего организма" пишут: "Здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянное и неизменное. Оно нуждается в тщательной работе на протяжении всей жизни человека". Обратите внимание на слово "работа" в приложении к здоровью.

Заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) не случайно называют болезнью руководителей. Психические перегрузки, возникающие нередко в условиях гиподинамии, постоянная необходимость "держать себя в руках", хроническая нехватка времени, хроническое высокое чувство ответственности за порученное дело, необходимость отвечать за массу работ, до которых "не доходят руки", — далеко не все из тех условий, которые отнюдь не назовешь факторами, улучшающими здоровье. Как же не допустить утраты работоспособности руководителями в данных условиях?

Рекомендации, основанные на выводах медицинской науки, гласят: **сохранение** нервной системы в здоровом состоянии лежит, главным образом, в изменении микросоциальной среды и режима жизни и работы руководителей.

Л. А. Лещинский и Г. В. Карбасникова в книге "Берегите сердце" пишут: "Важнейший вопрос профилактики заболеваний сердца – это вопрос культуры человеческих взаимоотношений. Практика показывает, что нередко у "истока" ряда сердечно-сосудистых болезней как раз и находятся те или иные семейные, бытовые, иногда и производственные конфликты, отрицательные и неблагоприятные, как говорится, "искрящие контакты" между людьми."

Известный харург, академик Н. Малиновский несколько лет назад внес интересное предложение – переложить бремя расходов и содержание жертв стрессовых ситуаций, порождаемых хамством или пренебрежением руководителей к подчиненным на плечи виновников, а еще лучше лишать таковых права работать с людьми.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

В качестве методологического основания разработки и использования средств увеличения способности людей к преодолению критических жизненных ситуаций (стресса, фрустрации, внутреннего конфликта и жизненного кризиса) нами было взято две теории: теория Л. Х. Гаркави, Е. Б. Квакиной, М. А. Уколовой (зарегистрировано как открытие, диплом № 158 Государственного Комитета СССР по делам изобретений и открытий), которая раскрывает закономерности ранее не изучавшихся адаптационных реакций организма[1], и теория переживания, как внут-

---

[1] См. Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б., Уколова М. А. Адаптационные реакции и резистентность организма. Изд-во Ростовского ун-та, 1979.

ренней деятельности, представленная в монографии "Психология переживания"[1].

Первая теория представляет собой продолжение и развитие широко распространенного учения Г. Селье о стрессе как об общем адаптационном синдроме (ОАС).

Огрубляя суть, ее можно свести к следующему. Человеческий организм реагирует на внешние воздействия не только стрессом, который, защищая его, сам оставляет повреждения, но и более мягкими неспецифическими реакциями, которые названы авторами теории "реакцией тренировки" и "реакцией активации". Первая реакция возникает на относительно слабое воздействие, вторая – на раздражитель средней силы. В отличие от стресса, который возникает в ответ на сильное воздействие, отмеченные реакции не повреждают организма. Более того, они как бы готовят его к тому, чтобы и в стрессе организм пострадал минимально.

Авторы теории задались целью использовать эти две реакции для увеличения резистентности (сопротивляемости) организма к тяжелым испытаниям и для помощи ему при серьезных болезненных состояниях. Учитывая большую роль ретикулярной формации в осуществлении генерализованных неспецифических реакций, Л. Х. Гаркави, Е. Б. Квакина и М. А. Уколова использовали средства, которые являются ее раздражителями:

1) электрическое воздействие на гипоталамус через электроды;

2) постоянные и переменные низкочастотные магнитные поля различной напряженности как способ бесконтактного изменения функциональной активности мозга и, в частности, гипоталамуса;

3) нейротропные средства: адреналин и адреномиметики, антидепрессанты (мелипрамин), этимазол, центрофеноксин;

4) адаптогены растительного и животного происхождения (элентерококк, золотой корень, пантокрин, корень левзеи, мумие, прополис);

5) углекислый газ как раздражитель дыхательного центра, ретикулярной формации и интерорецепторов, играющих важную роль в регуляции внутренней среды организма;

6) дозированные физические нагрузки (плавание, бег).

С помощью этих воздействий, изменяя их силу, удавалось получить различные заданные адаптационные реакции. В итоге проведенного исследования были выявлены не только лечебные, но и профилактические свойства реакции тренировки и реакции активации.

То, что важно для понимания целей нашей работы, было выражено авторами в словах о том, что дальнейшее глубокое изучение и широкое внедрение адаптационных реакций "... приведет к оптимальному использованию защитных сил самого организма – резервов, которые до сих пор еще почти не используются".

К настоящему времени теория тренировки и активации прошла практическую проверку и получила право на жизнь как объяснение

---

[1] См. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М., 1984.

механизма действия неспецифических реакций организма на различные воздействия и как метод использования естественных защитных сил организма в качестве средства адаптации в экстремальных условиях.

Как пишут авторы теории, что "хотя здоровью человека угрожают многочисленные болезни и действия различных повреждающих агентов, но характер ответа организма определяется главным образом устойчивостью, резистентностью организма, состоянием его защитных систем. Поэтому теория адаптационных реакций, позволяющая сознательно вызывать и поддерживать ту или иную реакцию организма со свойственным ей уровнем и характером резистентности, открывает для практики медицины новый путь – путь управления резистентностью организма".

К этому, пожалуй, можно добавить лишь то, что теория адаптационных реакций открывает новый путь не только для практики медицины, но и для построения системы немедицинских средств повышения резистентности организма к критическим условиям и системы средств вывода человека из тяжелых психических состояний, вызываемых различными стрессорами. И именно в этом пункте она смыкается с уже упомянутой теорией переживания как особого рода деятельности.

Сущность теории переживания как внутренней деятельности становится понятной из самого представления о переживании не как о чисто эмоциональном процессе, а как о "внутренней деятельности, внутренней работе, с помощью которой человеку удается перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события и положения, восстановить утраченное душевное равновесие, словом, справиться с критической ситуацией". Понятие переживания здесь употребляется в значении преодолеть, вытерпеть, выдержать и т. п. какое-либо тяжелое чувство и состояние, связанное с неблагоприятными или критическими ситуациями, а не о самом чувствовании страдания. Главное в этой теории – исследование психической деятельности как активного внутреннего процесса, обеспечивающего реальное преобразование определенных психологических ситуаций в приемлемые или благоприятные. В самом общем виде эти спасительные процессы можно подразделить на два: те, которые совершаются исключительно внутри самой психики: это, прежде всего, рационализация своих состояний, оценка их веса и значения для будущего субъекта, поиски аналогов и т. д. и т. п. и те, которые, имея импульсом интеллектуально проработанные варианты ответа на воздействие, переходят во внешние действия, обусловливают перемещение внимания и усилий на объекты, не связанные с источником кризисной ситуации. Чеховские герои дядя Ваня и Соня, стремясь избавиться от тяжелого чувства, стараются как можно скорее приступить к привычному делу: "...Тяжело. Надо поскорее занять себя чем-нибудь... Работать, работать!" – вот литературный аналог бесчисленных жизненных коллизий и методический "прием" для уменьшения тяжести состояния человека в кризисной ситуации.

Практически любая психическая функция, любой психологический процесс могут приобретать в определенных условиях защитное и компенсаторное значение. И на этом базируется оптимизм тех, кто работает

над созданием средств стрессоустойчивости, и осознание чрезвычайных трудностей теоретического решения проблемы и трудностей практического выбора адекватных методов и приемов усиления защитных возможностей человека.

Обоснование в теории сопряженного комплекса "практическая ситуация – переживание" позволяет развернуть единый фронт средств защиты человека независимо от того, в какой форме (стресс, фрустрация, конфликт, кризис) "дается" субъекту переживание.

Практическое значение теории "переживания-деятельности" приобретает прежде всего потому, что в ней представлена "типология жизненных миров", позволяющая выделить четыре принципа, обеспечивающих преодоление кризисных ситуаций: удовольствия, реальности, ценности и творчества, на базе которых можно формировать систему стратегий восстановления психического равновесия.

Принцип **удовольствия** предписывает осуществлять психологическую защиту на основе выявления максимальной степени эмоционального благополучия, возможного в условиях неблагоприятной ситуации. Механизм же реализации этой высокой степени благополучия, согласно теории, заключается в когнитивной и эмоциональной инфантильности человека.

Принцип **реальности** нацеливает на трезвый подход к миру, в котором движение к какой-либо цели рассматривается не как прямолинейный процесс подъема на все новые и новые ступени, а допускает длинные, в том числе окольные (обходные) пути и косвенные средства. Психологический же механизм реализации принципа реальности состоит в основном в способности к терпению.

Принцип **ценности** указывает на необходимость построения систем различных жизненных альтернатив на одном ценностном основании, в результате чего каждая из альтернатив в рамках данной системы ценностей получает свою оценку. Этот приоритетный список оценок и служит инструментом рационализации той ситуации, которую требуется преодолеть. Как пишет Ф. Е. Василюк, задача ценностного переживания заключается в том, чтобы из сохранных, реализуемых жизненных отношений выбрать и ценностно утвердить такое, которое по своему содержанию в принципе способно стать новым мотивационно-смысловым центром жизни. Однако главная часть работы ценностного переживания состоит ... в особых преобразованиях пораженного жизненного отношения.

Принцип **творчества** определяет в значительной мере самостроительство личности, активное и сознательное созидание человеком самого себя, причем не только в идеальном смысле (как проектирование себя), но и в чувственно-практическом воплощении таких проектов в реальности кризисных ситуаций. Но принцип творчества можно толковать не только в описанном смысле. Само творчество, независимо от того, будут ли объектом сам переживающий человек или нечто вне него, является мощным средством "непотопляемости" человека. Подчас именно творчество, точнее, продолжение творческого дела, яляется единствен-

ным спасением человека от утраты своей личности, своего Я даже в самых сложных, самых трудных и безвыходных ситуациях. Интересной является давно замеченная, но не так давно описанная зависимость между творческой деятельностью и восстановлением и нормализацией функционирования центральной нервной системы человека и его организма в целом. В книге "Как повысить работоспособность?" находим: "Лишь реализация творческого потенциала, каковы бы ни были его масштабы, делает человека психически нормальным и эмоционально устойчивым. Некоторые врачи-психоневрологи пошли еще дальше и утверждают, что целью психотерапии должно быть излечение невротических состояний путем пробуждения творческих сил пациента. В частности, воспитание творческих способностей они уподобляют психотерапевтической процедуре выработки поведения, позволяющего невротизированным людям справиться с трудными для них ситуациями и обстоятельствами... Занятия по выработке различных стратегий решения жизненных задач повышают психологическую устойчивость человека в условиях, требующих напряжения духовных сил. Главную роль при этом играют не приобретаемые знания, а гибкость, позволяющая вовремя менять тактику, и тем самым нормализующая поведение".

Литература в наше время дает довольно много примеров зависимости состояния человека от его творческих занятий. Так, Ч. Дарвин в своих автобиографических записках писал: "Главным моим наслаждением... в течение всей жизни была научная работа, и возбуждение, вызываемое ею, позволяет мне на время забыть, а то и совсем устраняет мое постоянное плохое самочувствие".

Примеры можно было бы продолжить. Но полезнее будет, по-видимому, отметить, что творчество не следует сводить лишь к труду в науке. Созидание нового, нестандартные подходы к старому, поиски выходов из "безвыходных" положений, стремление вносить в любое дело свое собственное, "выстраданное", возможны в любой деятельности. И, следовательно, творчество как компенсаторное и защитное средство не имеет профессиональных ограничений. Однако при этом следует подчеркнуть, что поле его возможностей не безгранично в качественном отношении. Дело в том, что повреждение, наносимое стрессором, может иметь различную субстратную локализацию в ЦНС и различные психические проявления. По крайней мере, почти каждый человек наблюдал две различные формы выходящего за норму поведения людей, попавших в кризисные ситуации. Одна представлена угнетением основных психических функций с тенденцией к депрессивному типу переживания. Другая – истощающей, неуправляемой творческой активностью с тенденцией к потере ориентации в реальной действительности. Вспомните хотя бы изобретателей вечного двигателя. Естественно, что стратегия в приложении к этим двум типам стрессорного поражения не может быть одинаковой. Во всяком случае обязательное стимулирование творчества как обеспечивающего гибкость психики человека должно расходиться в отношении людей с разными типами реагирования на стрессоры. И совсем к действительности может понадобиться терация монотонией,

т. е. такими формами деятельности, в которых однообразная повторяемость действий (отнюдь не творчество) в течение некоторого (быть может, длительного) времени окажется предпочтительной.

Ускорение, как известно, связано с перегрузками. Ускорение социально-экономического развития нашего общества – не исключение. Перегрузок не миновать всем, и в первую очередь, руководителям. И средство противостоять этим перегрузкам известно – превентивная подготовка к переходу на новые условия и новый режим деятельности. А для этого надо знать самую технологию подготовки и конкретные методы и приемы защиты человека от повреждающих перегрузок в критических ситуациях.

ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ

В практической работе и обыденной жизни довольно часто человек попадает в состояния, именуемые предстартовыми.

Переход в предстартовый период психически сильного, натренированного и опытного человека может вызвать у него озабоченность и повысить его предусмотрительность по отношению к основному и бдительность к тем "мелочам" в будущем деле, от которых подчас зависит его исход. Для него предстартовое состояние – это сигнал на мобилизацию резервов и их подготовку к действию.

Другой тип реакции на предстоящее событие – у незакаленного психически человека. У него может возникнуть такой уровень тревожности (страха), чаще всего из-за опасения не успеть сделать все необходимое, что появляется, быть может, несвойственная ему в обычном состоянии суетливость, разбросанность, многократные непродуктивные "проигрывания" в уме предстоящих событий (на что, естественно, уходит время), анализ "конца" событий с неблагоприятным исходом и размышления о негативных последствиях этого исхода. Появляется напряженность, усиливается раздражительность, во много раз возрастает возможность аффективного срыва в отношениях с людьми, портится сон, нередко начинают давать себя знать ранее перенесенные болезни. Управлять своими состояниями становится все труднее. Все труднее становится заставить себя спокойно работать, планомерно и продуманно готоваться к предстоящему событию. Даже если это удается, продуктивность труда оказывается намного меньше, чем того требует дело, или даже намного меньше продуктивности труда в обычных (рядовых) условиях. Человек хватается за десятки дел, не доводя ни одного до конца. В самых худших своих проявлениях человек оказывается деморализованным настолько, что практически становится неспособным к какой-либо продуктивной деятельности и поэтому, как говорят, "выбывает из игры".

Какие же можно предложить методы или приемы нейтрализации негативных моментов предстартовых состояний работников и выведения их на уровень интеллектуально-психологической мобилизации, достаточной для подготовки и успешного осуществления ожидаемых событий?

Опишем лишь наиболее эффективные и легко осваиваемые.

Среди них на первое место следует поставить метод **полной рационализации** предстоящего события, т. е. многократное осмысление его с такой степенью детализации, которая создает ощущение привычности будущей ситуации и действий в будущих условиях. А как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неопределенное. На первое место этот метод поставлен не случайно. Дело в том, что негативные эмоции возникают прежде всего там, где высока степень неопределенности процесса и исхода значимого для человека события. Метод рационализации как раз и уменьшает эту неопределенность.

Другой метод – **имитационные игры**, смысл которых в практическом проигрывании своих ролей участниками будущих событий. Это, так сказать, **репетиции** перед спектаклем. Чем их больше и чем тщательнее они проведены, тем больше уверенность в успехе дела и тем большая вероятность снятия мешающих делу "зажимов" психики и уменьшения предстартовой апатии или предстартовой лихорадки.

Метод **избирательной позитивной ретроспекции** заключается в анализе своего личного опыта удачно закончившихся сложных жизненных ситуаций. Последовательное и детальное мысленное повторение всех возможных тонкостей успешно разрешенных проблем является содержательной базой сохранения здорового предстартового состояния тем больше, чем большее число таких ситуаций со "счастливым" концом проанализовано (психика "заполнена" позитивным опытом) и чем сложнее были эти удачно окончившиеся события (вывод: "я решал сложные проблемы, решу и эту").

Метод **предельного мысленного усиления** возможности неудачи. В книге Л. А. Китаева-Смык "Психология стресса" приводится рассказ "бесстрашного", по мнению его коллег, разведчика А. о том, как ему удалось преодолеть чувство сильного страха в предшествоваший операции период: "Однажды, когда я готовился к очередной заброске на вражескую территорию, чувство тревожности было особенно сильным. Тогда я нарочно стал усиливать его, уверяя, что я когда-нибудь обязательно буду разоблачен и погибну. Напало чувство страха, оно было таким сильным, что я как бы пережил в мыслях и чувствах собственную смерть. После этого я уже не испытывал страха. Дважды, когда я бывал на грани провала, моя невозмутимость смущала моих противников и давала мне время уйти от опасности".

Опытным путем раскрыт механизм регулирования своего психического состояния в предстартовый период, простота которого настораживает, а возможности вдохновляют. Этот механизм называется условно "**зеркало**", хотя в нем отнюдь не условную роль играет именно зеркало без кавычек. В чем смысл приемов, построенных на базе механизма "зеркало"? Человек в общем-то знает как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу требуемое ситуацией выражение. Стоит посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно в предстартовый период и затем

волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по известной схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики. Точно так же можно поступить с речью, уравновешенный эталон которой заранее записан на ленте магнитофона. В этом же ключе можно отрабатывать жестикуляцию, походку, положения тела за рабочим местом и т. п.

Принципиально важное значение для обеспечения высокой стрессоустойчивости в предстартовые периоды и после стрессирующих событий имеет **степень соответствия интеллектуально-психологических способностей людей требованиям работы.** Чем выше это соответствие, тем менее болезненно переживается предстартовое состояние и наоборот. Неспособность же к данному виду деятельности заведомо означает, что при высокой личной значимости предстоящего события для человека он не сможет мобилизоваться в канун этого события, что чревато возникновением соматических и нервно-психических срывов. Именно поэтому психодиагностическое обследование для обеспечения соответствующей расстановки работников по уровню соответствия их способностей и работе является важнейшим условием повышения стрессоустойчивости людей в преддверии сложных и кризисных ситуаций.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССОРОВ

Практика убеждает, что невроза – этого довольно частого состояния руководителей – вполне можно избежать, если сформировать у человека установки и умения выходить из стрессовых ситуаций с минимальными потерями.

Каковы же средства этой защиты?

Динамичность установок. Неудача, постигшая человека в достижении какой-либо жизненно важной (или представляющейся важной человеку) цели довольно часто приводит к неврозу, если он не имеет других целей, движение к которым сглаживает остроту неудачи. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим числом разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен лучше от невроза, чем человек, однозначно ориентированный на достижение этого и только этого результата.

Умение **переоценивать** то, чего не смог достичь. Всеми силами рвущийся к достижению определенной цели человек вызывает уважение и почтение. Но если провал?! И нет другой цели, ради которой стоит работать так же настойчиво? Неизбежен невроз и, как следствие, падение работоспособности. Ослабить его помогает умение принизить значимость потери, снизив ценность того, к чему стремился. Что ни говори, а все-таки переносить малые потери легче, чем значительные. Этот механизм иногда срабатывает автоматически. Но нередко его надо объяснять тому, у кого начинается невроз, научить его умению принижать ценность потери до терпимой.

Объективация стрессов. Суть этого метода в умении **отличать** неудачи от катастрофы, неурядицу от беды, частный промах от крушения всех

жизненных планов и т. д. и т. п. Иначе говоря – это способность объективно оценивать то, что в первом своем выражении чаще всего представляется катастрофическим или трагическим. Серьезным подспорьем в этом деле является составление того, что мы называем оценочными картами. Их структура довольно проста, а эффективность применения порой прямо-таки поразительная. Карта состоит из двух колонок. В левой в порядке убывания отрицательной значимости (с указанием их веса) заносятся все мыслимые отрицательные события, которые могут коснуться данного человека; в правую, свободную от записей, после какой-либо неудачи либо вносится напоминание о реальном достижении, которое имело место недавно (еще свежо в памяти), либо делается запись об извлеченном из неудачи уроке (это то, что мы называем абсолютной утилизацией – превратить вред в пользу). У человека, не вооруженного таким инструментом и слабого в нервно-психическом отношении, какое-нибудь порицание вышестоящего руководителя может вызвать невротическую реакцию. Человек, имеющий подобный масштаб для сравнения, сразу же ставит все на место. Если к тому же ему удается заполнить правую половину колонки – рациональное восприятие неудачи ему обеспечено, и невротические сбои в деятельности будут предотвращены.

Навык к **расслаблению.** Серьезная результативная деятельность без мобилизации усилий и напряжения немыслима. Но остающаяся после деятельности напряженность лишает человека возможности отдохнуть – истощается нервная система. Особенно это истощение велико, если деятельность часто сопровождается неудачами. Частое повторение пролонгированного за пределы необходимости нервного напряжения чревато возникновением неврозов. Снятие этого напряжения с помощью техники релаксации – естественный фактор преодоления неврозов.

Дискретное общение. Из обыденных наблюдений мы знаем (это подтверждают и психологические опыты), что имеет место явление пресыщения общением, которое нередко является источником напряженности в отношениях между людьми. Это означает, что существует **мера времени общения**, выход за пределы которой (как закон для большинства людей) может в слабом случае привести к потере конструктивного смысла общения, а в сильном – попросту приводить к конфликтам. При этом важно учесть, что для разных пар и для разных групп людей эта мера различна. Законом пресыщения общением нельзя пренебрегать. Во избежание появления стрессирующих отношений между людьми следует прежде всего знать признаки насыщения общением (возникновение и усиление беспричинного недовольства партнером, раздражительность, обидчивость и т.д.) и уметь вовремя выходить из контактов с данными людьми ради последующего позитивного продолжения подобных контактов. В противном случае общение из фактора антистрессорного может превратиться в фактор прямо противоположный.

Среди инструментов психогигиены ее представители нередко называют **юмор**. Так, Р. Конечный и М. Боухал относят юмор к средствам временной передышки от напряжения, проблем и конфликтов, который

хотя и не разрешает эти проблемы, но "превращает мучительные или трагические стороны жизни в их противоположность. Юмор позволяет видеть и сложные ситуации отвлеченно, и особенно действенным он бывает там, где он не исключает и того, кто его продуцирует".

Высокую оценку юмору как источнику душевной стойкости дает человек, посвятивший исследованию этого чувства не один год. Это А. Н. Лук. В его книге "О чувстве юмора и остроумии" находим: "Развитое чувство юмора бывает у душевно стойких людей. Но с другой стороны – это чувство само становится источником душевной стойкости, помогает переносить удары судьбы, смягчает падение и неудачи".

А. Н. Лук не ограничивается констатацией значимости юмора как средства стрессоустойчивости, а делает попытку вскрыть механизм этого свойства юмора. По убеждению А. Н. Лука, чувство юмора – это такая эмоциональная реакция, которая превращает потенциально отрицательную эмоцию в ее противоположность, в источник положительной эмоции. Функция юмора, в частности, состоит в том, чтобы обеспечить удовлетворительное самочувствование в далеко неудовлетворительной ситуации. А чтобы эта функция реализовалась, необходимо умение взглянуть на ситуацию, в которой ты оказался, и на самого себя со стороны, необходимо умение найти смешное в себе, оказавшемся в данной ситуации. Не "ахи" и "охи" по поводу случившегося, а изрядная доля способности увидеть смешное в том, что на первый взгляд смешным не назовешь– мощное средство поддержания психики в равновесном состоянии, независимо от трудностей, которые приходится переживать человеку. К этому следует, пожалуй, добавить, что состоянию человека, юмористически воспринимающего неприятности, способствует и форма проявления юмора – смех.

Лейбмедик прусского короля Фридриха Х. Гуфеланд писал в "Макробиотике": "Из всех телесных движений, потрясающих тело и душу вместе, смех есть самое здоровое: он благоприятствует пищеварению, кровообращеню, испарению и ободряет жизненную силу во всех органах". Физиологи говорят: следовая реакция.

Руководитель, наделенный в высокой степени чувством юмора, может оказать огромное влияние на управляемый им коллектив в какой-либо тяжелый для него момент.

Известный специалист в области научной организации труда Н. П. Керженцев считал, что многие положения можно скорее улучшить смехом, чем слезами.

В связи с этим о тех, кто считает юмор неуместным в процессе решения серьезных и трудных проблем. Это такое же заблуждение или недоразумение, как и неправомерные попытки превратить юмор в единственный способ отношения к событиям.

Именно поэтому нам хотелось бы привести слова одного из крупных хозяйственных деятелей, прошедшего обучение в АНХ при Совете Министров СССР, который написал в своей выпускной работе: "Своевременная шутка руководителя и смех по ее поводу подчиненных – мощная составляющая поддержания здорового психологического климата в

коллективе. Кто лишен умения смеяться – тому можно посочувствовать. Но кто выдает себя за принципиального противника юмора и смеха в делах серьезных, у того на поверку никаких серьезных дел-то и не бывает – одна видимость серьезности". К этому едва ли можно что-либо добавить.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

В настоящее время для снятия напряженности в предстартовый период можно воспользоваться и эффективными техническими средствами. Мы имеем в виду прежде всего прибор ЛЭНАР, предназначенный для проведения центральной электроанальгезии (снятие с помощью электротока болевых ощущений у людей при сохранении ясного сознания). Этот прибор был создан в 1979 г. профессором Э. Каструбиным и инженером В. Кожниковым. Среди областей эффективного применения ЛЭНАРа имеются прямо относящиеся к обсуждаемой проблеме. Это – снятие мышечной усталости и нервного напряжения у людей, работающих в некомфортных условиях и испытывающих высокие психофизиологические нагрузки и безмедикаментозная (а следовательно, без риска аллергических осложнений) борьба с последствиями стрессовых ситуаций.

Популярность ЛЭНАРа довольно широка. На него получено 20 патентов в ведущих капиталистических странах – США, Англии, Франции, Японии. На его основе сделано много изобретений, на которые получено 15 авторских свидетельств. Вот два названия из этих изобретений: "Способ регуляции работоспособности человека" и "Способ подготовки к стрессовым состояниям". Автор книги подвергся испытанию на ЛЭНАРе именно по способу подготовки к стрессовым состояниям и может с полной уверенностью говорить (с учетом наблюдений за 50 пациентами), что свое назначение в предстартовый период ЛЭНАР выполняет. Спокойствие, ясное сознание, высокая возможность концентрации усилий на нужном участке работы, отсутствие деморализующей тревожности и суетливости, равно как и заторможенности нервных процессов – вот прямые следствия применения ЛЭНАРа для подготовки к стрессирующим воздействиям.

Другой пример – ритмоавтоматический биостимулятор "Рабис", созданный в Кишиневском политехническом институте. "Рабис" предназначен для повышения производительности труда, снижения нервно-эмоционального возбуждения и устранения стрессовых состояний для нормализации и восстановления основных нервных процессов в сложных формах деятельности.

Возвращение организма к спокойному и размеренному ритму жизнедеятельности, свойственному состоянию отдыха и релаксации (расслабления), возможно с помощью способа,основанного на реакции усвоения ритма (авторское свидетельство № 272486).

В основу способа положено формирование комплекса физических сигналов (импульсов), в процессе которого происходит укрепление

основных биологических процессов центральной нервной системы – торможения и возбуждения.

Ритмостимуляция – своего рода инструмент тренировки, укрепляющий высшую нервную деятельность и устраняющий очаги, поддерживающие избыточное нервно-эмоциональное возбуждение.

РИТМИКА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Давно установлено, что работа, выполняемая **ритмично**, примерно на 20% менее утомительна, чем неритмичная работа такой же тяжести. Как легко из такого вполне достоверного факта сделать совершенно нелепый вывод о том, что работа в одном ритме для любого человека является благом. Дело обстоит намного сложнее, интереснее, а заключения из анализа этой сложности могут дать намного большую эффективность, чем обозначенная выше. Человек может работать по-разному в разные периоды суток, недель, месяцев, лет, десятилетий. Глубинные биоритмы управляют его жизнедеятельностью и ее возможностями. Но не совсем так, как об этом пишут популяризаторы теории 3-х (физического, эмоционального и интеллектуального) биоритмов.

Последние исследования показывают, что деятельность **каждого** человека подчиняется его собственным **индивидуальным** ритмам. И их обнаружение и измерение является реальным путем к тому, чтобы снизить давление неблагоприятных факторов среды на психику людей. Ведь если максимальная нагрузка или экстремальная внешняя обстановка падает на самое неблагоприятное время индивидуальной ритмики организма, вероятность стресса существенно повышается. И наоборот. Все дело в том, существует ли инструмент измерения таких индивидуальных ритмов? Автора этих строк сама жизнь заставила составить для себя кривую распределения работоспособности во времени в течение года. Она оказалась весьма поучительной и далеко не такой идеально строгой, как представляется сторонникам гипотезы 3-х биоритмов и теории утомления. Но дело не в этом, главное в том, что биоритмика людей оказалась в некоторой (и достаточно интересной и прочной) связи с фунциональной асимметрией мозга (ФАМ), с особенностями температурных структур личностей (ТСЛ) и с особенностями психологических типов (по системе Типология-8). Непонятно было, как в течение длительного времени разных людей просто завораживало мистическое однообразие трехчленной биоритмики, пунктом отсчета для которой избиралась дата рождения человека.

В настоящее время из опубликованных методов измерения ритмов человека нам известен лишь один. Это так называемый "Биоритмотест", который, хотя и не обеспечивает решения многих задач биоритмографии и теории биоритмов, все же ближе к реальной **человеческой** жизни, т.к. позволяет строить кривые распределения жизненной активности с учетом индивидуальных особенностей личности.

Учет индивидуальных биоритмов является довольно сильным средст-

вом предсказания критических ситуаций в жизни человека и выведения его из-под неблагоприятных обстоятельств.

ДВИЖЕНИЕ И ЭНЕРГЕТИКА

Древняя формула "В здоровом теле – здоровый дух" приобретает в наше время особое значение хотя бы потому, что сохранить здоровье в условиях научно-технической революции не только не легче, а намного сложнее, чем раньше. Из достаточно большого числа рекомендаций, нацеленных на сохранение психологического здоровья через поддержание в хорошем состоянии тела, отметим для начала одно хорошо известное, но так и не ставшее массовым, средство.

Это – движение, а в движении – оздоровительный бег. К настоящему времени медицинской наукой уже получены данные о значении бега как наиболее доступного и практически универсального средства для увеличения стрессоустойчивости. Доктор медицинских наук К. Никитин, ссылаясь на опыт, пишет, что "бег улучшает подвижность нервных процессов и повышает психический тонус. Особенно это заметно у пожилых и старых людей. Естественное для них в силу возрастных особенностей снижение памяти и способности концентрации внимания (что ведет к вялости мышления и некоторой депрессии речевой функции) получает обратное развитие: улучшается память, усиливается внимание и способность концентрировать свои мысли. Речь становится более ровной и внятной. У людей повышается интерес к окружающей жизни, они становятся более уравновешенными".

О своих собственных изменениях в психике под влиянием бега Джеймс Ф. Фиккс в книге "Энциклопедия оздоровительного бега" рассказывает следующее: "Я стал спокойным и менее вспыльчивым. Мне удается лучше концентрироваться на определенном предмете и концентрироваться надолго. Почувствовал, что гораздо больше в жизни, чем я думал до тех пор, мне подвластно. Меня теперь в меньшей степени выводят из равновесия неожиданные неприятности. Мною владеет ощущение спокойной уверенности и силы, и если такое ощущение начинает покидать меня, то я легко могу его вернуть, выйдя на улицу и начав бегать".

Практические же рекомендации по приобщению к бегу как оздоровительному средству и медицинские показания и противопоказания читатель может найти в брошюре Д. П. Ионова "Бег во всех измерениях" (Лениздат, 1984).

Занимаясь разработкой системы стрессоустойчивости, просто невозможно обойти вопос об энергетике организма. Здесь нет необходимости подробно описывать системы рационального питания для людей, занятых на разных видах работ, как нет необходимости и призывать к сбалансированным диетам и умеренности в приеме пищи. Об этом много раз писалось в научной и популярной литературе.

Отметим лишь то, что известно, но сплошь и рядом игнорируется по недоразумению или по иным причинам. Это пищевые активаторы интел-

лектуального труда, по-иному говоря, добавки в пищу, способствующие своевременной подпитке центральной нервной системы.

В едкой, шутливой форме напоминание об этом дал когда-то Марк Твен в ответе одному надоедливому автору. ”Дорогой друг,– писал М. Твен,– врачи рекомендуют лицам умственного труда есть рыбу, т.к. этот продукт питания дает мозгу фосфор. Я в таких делах человек несведущий и поэтому не могу сказать, сколько Вам следует есть рыбы, но если рукопись, которую я Вам с удовольствием возвращаю, является точным отражением того, что Вы обычно пишете, мне кажется, я не ошибусь, сказав, что два кита средней величины не будут для Вас чрезмерным рационом”.

В настоящее время известно уже немало таких пищевых добавок, употребление которых существенно улучшает самочувствие и повышает умственную работоспособность. Об одной из них читайте ниже.

Она вызывает ”состояние эйфории, ощущение благоденствия, полноты жизни, удовлетворенности. Повышается гибкость ума, инициативность, появляется оптимизм – качество, необходимое для успешной деятельности. Усталость снимается как по волшебству...” Она ”в большей степени способствует – и в этом я мог убедиться на собственном опыте – ясности мысли, рождению новых идей, быстроте усвоения материала. Мозг оказывается как бы омоложенным и способен выдерживать такую нагрузку, какая была бы непосильна, сколько бы он ни выпил кофе и ни выкуривал табака ... Добавлю, что речь идет отнюдь не о допинге”. Влияние ее ”нельзя сравнить с возбуждающим действием алкоголя, табака или кофе, которые оставляют человека в подавленном состоянии после мимолетной вспышки”... Ее действие ”можно сказать, универсальное. Она благотворно влияет на функции желудка и кишечника, восстанавливает аппетит и помогает при сильном истощении, не поддающимся другим видам лечения, успешно применяется при неврозах и нервной депрессии, неврастении, заболеваниях предстательной железы, диабете...” Добавим, что она продается не в аптеках, а в магазинах с общим названием ”Дары природы”. Что же это за чудодейственный продукт? Его имя – цветочная пыльца. Ее производители – растения и пчелы. Ее воздействие доказано огромным количеством опытов. Способ ее использования – пищевой продукт. А цитировали мы из книги под названием ”Пыльца”, написанной 85-летним Аленом Кайясом и выпущенной на русском языке издательством ”Апимондия” в 1975 году. А. Кайяс – не врач, а пчеловод. Его книга не научный трактат, а результат наблюдений практика. За время с момента выхода этого уникального произведения все добросовестные попытки научно опровергнуть выводы автора превратились в подтверждение по всем основным практическим рекомендациям книги. И подобный пример – не исключение. Народный опыт и мудрость народного целительства еще только начинают осваиваться. По сути это в основном целина, которую еще предстоит использовать.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ

Нередко люди сетуют на то, что они перегружены на работе, что их дети перегружены в школе, техникуме или ВУЗе. Нередко также можно услышать, что мы истощаемся на работе, что она губит наше здоровье. Спору нет, еще остались работы, особенно в сфере материального производства, которые тяжелы и, быть может, не очень уж приятны. Но без них пока еще производство не обходится. Что же касается интеллектуально-психологической сферы, то в ней на самом деле мы недогружены, наши возможности используются здесь на ничтожную долю наличных резервов.

Традиционный подход к труду: "выше производительность – значит, выше нагрузка на человека" верен лишь для случая, когда методы работы остаются прежними. Ссылка на то, что внедрение эффективных методов приведет к перегрузкам человека, не выдерживает столкновения с реальностью. В наше время уже доказано, что основным источником нагрузок (и, соответственно, невротических состояний) является постоянное напряжение, возникающее из-за неспособности справиться со все возрастающей лавиной заданий и дел. Если же мне предложен метод, позволяющий делать все необходимое, если тем самым я справляюсь со своими обязанностями быстрее, если, наконец, я могу с помощью подобных методов победить постоянное давление угрозы оказаться несостоятельным работником, я с его помощью могу снизить уровень психического напряжения и, следовательно, повысить свои шансы на успех, улучшить свое личное психофизиологическое состояние.

Пример. Люди, обучающиеся ускоренному чтению, отвечая на вопросы о перегрузках, в один голос заявили что все обстоит как раз наоборот: именно ускоренное чтение, позволяющее успевать проработать всю необходимую информацию, снимало чрезвычайные нагрузки на их нервную систему, усиливало память, улучшало самочувствие, создавало ощущение разрядки, способствующее наращиванию темпов производительности не только в сфере чтения. За этими ответами четко установленное в науке объяснение: ускоренное чтение не увеличивает количества информации, попадающей в мозг (эта величина постоянная), оно увеличивает полезную составляющую этой информации. За этими ответами и более широкий вывод: освоение эффективных методов работы руководителями не только повышает продуктивность их деятельности, но и существенно увеличивает возможность противостоять неблагоприятным факторам, угрожающим здоровью работников.

А таких методов и приемов, повышающих нашу производительность и, соответственно, понижающих риск оказаться среди несостоятельных работников, современная наука накопила сотни. Дело лишь за их освоением и применением.

В этом же ключе уместно оценить и работу по наведению порядка и дисциплины. Наблюдения, проведенные социологами и психологами, показывают, что там, где имеется порядок и хорошо поставлена работа по предупреждению нарушений дисциплины (руководство не проходит

мимо ни одного нарушения), там выше не только производительность труда, но и существенно меньше случаев заболеваний. Порядок и дисциплина – условия сохранения здоровья и работоспособности.

С этой точки зрения переход к интенсивной экономике, предполагающий, в частности, внедрение эффективных методов управленческой работы, является и условием интенсификации и условием повышения стрессоустойчивости хозяйственных руководителей и специалистов.

Практическое разрешение проблемы стрессоустойчивости руководящих кадров может существенно облегчить компьютеризация процесса управленческой работы. Примером такого рода является система обеспечения стрессоустойчивости (СОС), встроенная в автоматизированное рабочее место руководителя (АРМР), где реализуется не только автоматический режим напоминания руководителю о методах преодоления определенных стрессогенных ситуаций, но и имеется специальная тренирующая стрессоустойчивость подсистема.

ОБУЧЕНИЕ НА ОПЫТЕ

Большинство людей умеют обучаться на собственном опыте. Но, к сожалению, есть люди, которые не способны принимать во внимание неудачи и достижения своей деятельности как уроки на будущее.

Что же является главным в установке на обучение на собственном опыте? Главное – два момента: во-первых, надо научиться самому не становиться источником собственных стрессов, а, во-вторых, как говорят, не попадаться второй раз, т.е. уметь предвидеть возникновение от вас не зависящих стрессирующих ситуаций и вовремя предотвращать или избегать их (последнее не всегда необходимо, особенно, если речь идет о принципиальных проблемах совершенствования дела).

Для первого необходимо совершенно определенно установить и описать случаи, когда ты сам был источником собственного стресса и внуренние психологические качества или состояния, обусловливающие самостpессирующее поведение. Например, в исходном пункте самострессирование может оказаться: неумение управлять своими эмоциями (попросту, сдерживать свои раздражители, гнев, досаду и т.п.); непродуманность последствий своих решений и действий; желание угодить комулибо и прием на себя в связи с этим нереальных обязательств; уступки беспринципному неделовому нажиму; непродуманные выступления перед трудовым коллективом; приукрашивание результатов деятельности, труда управляемого коллектива, очковтирательство; волокита; отписки; чванство; чрезмерные должностные притязания, зависть; "маленькие" нарушения закона, которые, как правило, перерастают в большие преступления; отсутствие инициативы и (или) проявление неделовой инициативы; увлечение "показушными" массовыми мероприятиями и неумение вести деловые совещания быстро, без лишних слов и с хорошими решениями в итоге ...

Словом, здесь все, что делается не так как надо, с позиций современной науки и требований времени. Плюс здесь еще и личностные деловые

и психологические качества, уровень развития которых оставляет желать лучшего.

И самое общее среди этих качеств – необъективное представление о себе. Член-корр. А. Г. Спиркин пишет: ”Неадекватное представление о себе является нередко источником выбора ложных путей к самоутверждению, непомерных претензий и, в конечном счете, серьезных срывов, болезней и различного рода трагических исходов. Порой даже умные, талантливые люди страдают слепой переоценкой собственной персоны[1].

Из этого следует, что умение хорошо освоиться со своими личными данными, познать себя, понять свои достоинства и слабости является первым решающим шагом в исключении себя из источников стрессоров для самого себя. Но лишь первым. Второй решающий момент – это выработка привычки постоянно совершать ретроспективный анализ к источникам стрессовой ситуации с тем, чтобы определять для себя всякий раз меру личной ответственности за возникновение этой ситуации. И, наконец, третий момент состоит в выработке автоматического навыка к **каждодневному** преодолению собственных слабостей. Это то самое, что именуется проявлением воли в отношении к самому себе. Известный летчик М. М. Громов как-то заметил: ”Умение заставить себя сделать то, что нужно, а не то, что хочется, и наоборот, заставить себя не делать того, что хочется, то есть поступать в согласии с сознанием необходимости и убеждением, но вразрез с желанием – основное, наиболее трудное условие проявления воли”[2].

Если не говорить о содержательной стороне обучения на опыте, то необходимо указать хотя бы на следующие основные моменты:

Преодоление внутренних конфликтов между высокой самооценкой и низкой оценкой окружающих (истерический конфликт), между потребностями и невозможностью их удовлетворения из-за чувства долга, морали (психастенический конфликт), между высоким уровнем притязаний или требований окружающих и недостаточно развитыми интеллектуально-психологическими возможностями (неврастенический конфликт).

Возвращение ”к себе”. Жизнь заставляет нас играть самые различные психологические роли. Нередко прямо вопреки тому, что заложено в нас природой. (Например, слабому меланхолику иногда приходится играть роль сильного сангвиника). Естественно, с увеличением частоты подобных ролевых переключений возрастает внутреннее противоречие между темпераментными резервами личности и требованиями их деятельности. Сгладить остроту этого противоречия можно лишь одним путем – находить время для возвращения себя к своему естественному состоянию. В нашем примере – к меланхолическому типу поведения. Средством такого возвращения могут быть так называемые типологические паузы (когда работа позволяет побыть некоторое время вне на-

---

[1] Спиркин А. Г. Сознание и самосознание. М., Политиздат, 1972, с. 152.

[2] Наука и жизнь, 1979, № 5, с. 29.

пряжения) и домашняя обстановка, где созданы условия для того, чтобы человеку не приходилось играть роли, противоречащие его темпераментной структуре или психологическому типу.

Установка на **принятие неудачи**, как необходимые **обучающие моменты** деятельности по достижению цели. Эта установка реализуется через превращение **всего** негативно влияющего на человека в объект изучения и через наработку системы способов поведения, предотвращающих подобное негативное влияние.

Позитивная акцентуация опыта, состоящая в фиксации оптимистических граней и результатов деятельности на фоне исправления недостатков и промахов в работе. Практически это означает не игнорирование недостатков и неудач, а утверждение оптимистического подхода к возможностям их исправления на основе зафиксированных удач по преодолению трудностей.

Последовательное проведение в жизнь **принципа взаимной каузальности**. Его смысл в том, что во всех сложностях взаимоотношений партнеров почти не бывает случая, когда бы виновным в неудачах в каких-либо совместных делах был лишь один из партнеров. Учет именно этого обстоятельства в личном опыте и дает возможность заранее строить поведение по типу – минимум моего личного негативного вклада во взаимоотношения с людьми.

Установка на избирательное забывание эмоционально-болезненных моментов прошлых стрессовых ситуаций после их рационализации, преодоления и фиксирования способов недопущения. Эта установка созвучна идее Вильгельма фон Гумбольта (1767–1835), который писал, что хранить в памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству.

Методическая установка на стандартизованную **схему осмысления** стрессирующих ситуаций. Эта схема непременно должна включать анализ сути ситуации, ее причины, меру личной ответственности "жертвы" стресса, "вытяжка" позитивных обучающих моментов, способы прогнозирования возникновения подобных ситуаций, пути и средства недопущения или смягчения ее последствий.

Одним из итогов этой "работы над собой" должно стать такое состояние, при котором человек не создавал бы своими действиями (в том числе и словами) и бездействиями (в том числе и невысказанными словами), ситуации, которые непосредственно или через опосредующие события превращались бы в источники настороженности, тревожности, страха и дистресса.

Весьма полезным элементом личного опыта работы является приобретение навыка отдыхать без прекращения деятельности мозга. Речь идет об использовании известного свойства центральной нервной системы отдыхать от решения одних задач за счет переключения на решение других задач другого типа, которые "заставляют" работать иную группу нейронов, дают "передышку" тем клеткам мозга, которые раньше интенсивно работали.

Современная теория функциональной асимметрии полушарий мозга

позволяет идти еще дальше. Эта теория открывает также резервы для целенаправленной тренировки и отдыха мозга, о которых совсем недавно даже не мечтали. Взять хотя бы такие способности правой половины мозга, как распознавание сигналов на фоне помех, целостное (системное) и вместе с тем конкретное восприятие действительности и такие особенности левого полушария, как словесное выражение, упорядочение и логическое структурирование чувственных данных о реальности. Открытие и описание функциональной асимметрии мозга означает, что психологические методы тренировки мозга могут осуществляться со строгим учетом как необходимостей в решении определенных задач, так и потребностей в усилении стрессоустойчивости работников. Благо, в настоящее время мы уже располагаем психологическими методами определения соотношения функций правого и левого полушарий у людей с детальным знанием "разделения труда" между правым и левым мозгом. Имея возможность попеременно включать то правое, то левое полушарие, мы создаем условие для ограничения возможностей возникновения дистресса даже в очень сложных и крайне неблагоприятных обстоятельствах.

Умение отделять служебные отношения от личных. В процессе управления, особенно в критических ситуациях, не обойтись без эмоционального напряжения и без резких, быть может не совсем объективных, оценок поведения друг друга. Однако уже давно замечено, что в одних коллективах эта острота в отношениях приводит к конфликтам, которые разлаживают согласованную работу, в других – сохраняется здоровая социально-психологическая атмосфера. Объяснение этому можно найти в умении отделять служебные отношения от личных, что является надежным резервом и для сохранения душевного равновесия и для повышения производительности труда. Крепко поспорить на работе по делу, в интересах дела – это не значит обязательно расстроить отношения с коллегами по работе. К сожалению, однако, умение отделять остроту служебных отношений от отношений личных намного легче декларировать, чем реализовывать. Мы – люди, и чем ближе затрагивает нас наше дело, чем больше мы срастаемся с ним, тем труднее нам оставаться беспристрастными с теми, кто имеет другой подход, другую позицию, иное мнение. Вот почему отделение служебных отношений от личных следует понимать не как абсолютный запрет (он нереален), а скорее призыв к включению тормозных механизмов, когда смешивание этих отношений угрожает возникновением стрессовых ситуаций.

Демонстрация психического равновесия является мощным фактором стрессоустойчивости. Если в тяжелом психическом состоянии у руководителя нет объективной необходимости вступать в контакт с подчиненными или вышестоящими руководителями, чтобы, соорганизовавшись на этот контакт, уменьшить давление стрессоров, то ему необходимо в интересах производства (и в своих собственных интересах) организовать такой компенсаторный контакт, где в спокойной манере обсудить некое реальное дело, наметить реальный план, обозначить ответственных, определить свое руководящее место в намеченных мероприятиях и при этом найти в себе силы умело, но не злобно, пошутить по

поводу какой-либо реальной смешной ситуации.

Средством этого метода является то, что уже давно прижилось в ряде стран в сфере обслуживания, но, как показывает опыт, может быть перенесено на управление в целом. Крупный советский руководитель И. В. Парамонов пишет: "В. И. Терещенко упоминает об американском – "обслуживании с улыбкой". Впервые я узнал о нем в 1930 г. во время пребывания в США. Но тогда я считал это ханжеством, насильственной "японской улыбкой", гримасой и продолжал оставаться при этом мнении до прочтения брошюры В. И. Терещенко. Теперь, по его рекомендации, я проделал эксперимент над собой и убедился, что действительно, под влиянием улыбки, которую заставляю себя делать, настроение меняется, но не "через час, другой", как писал он, а гораздо раньше, через пять-десять минут. По моему совету делали то же самое мои знакомые, и у всех получался один и тот же результат".

К сожалению, то, что иногда стихийно происходит в стрессовых для руководителей ситуациях, имеет прямо обратный желаемому смысл. Руководитель, стрессированный каким-либо промахом или неудачей, или законными требованиями, или полузаконным давлением вышестоящих руководителей, нередко организует контакт с подчиненными для того, чтобы, как говорят, "отыграться" на них. Значение этой негативной компенсации нет смысла объяснять. Тут все ясно. Не ясно для некоторых руководителей, что в подобных случаях, если эти случаи повторяются, происходит постепенная девальвация человека и как личности, и как руководителя. Особенно это усугубляется тем обстоятельством, которое, к сожалению, еще имеет место в практике руководителей, а именно: употребление вместе с командами "посторонних" слов, упоминание ближайших родственников подчиненного вместе с божественными силами и интимными процессами взаимоотношения полов. Руководителю нередко кажется, что эти эмоциональные "усилители" команд повышают его вес, значение, авторитет, престиж и т.п. и как руководителя, и как человека.

Точными исследованиями доказано, что употребление нецензурных слов в управлении связано на 70% с психической слабостью (немощью) использующих такие слова, на 28% с инфантильностью (недоразвитием психики и интеллекта, т.е. с сохранением во взрослом состоянии "подворотной" психологии) и на 2% с проявлением психической силы человека, которому на все, в том числе и на достоинство других людей, наплевать. И мораль читать в таких случаях бесполезно. Эти явления относятся либо к элементарной культуре людей, либо к тому, что в психиатрии называют пограничными ситуациями. Мораль читать бесполезно, но напомнить о **социальном** смысле "посторонних"слов и высказываний просто необходимо. И лучше всего это сделать одним из стихотворений Лебедева-Кумача:

Нет, не крестьянин и не пролетарий
Бесславный родитель этих черных слов,
Их выдумал деспорт, их выплюнул барин

Для черни, для дворни, для рабов.
Они рождены обжорством и блудом,
В них темного царства хамство и злость,
Они появились, чтоб с черным людом
Могла б разговаривать белая кость.

Понятно, что здесь мы переходим в тонкие слои того, что связано с реализацией принципов социальной справедливости. И вывод, который напрашивается сам собой, может быть сформулирован предельно просто: не стрессируя другого описанным выше способом, ты уменьшаешь возможность "нарваться" на подобную же стрессовую ситуацию сам. В противном случае ты сам становишься и источником социальной несправедливости по отношению к себе и, соответственно, источником срессовой ситуации.

В этом же ключе можно представить обращение с неравноправным "ты" руководителя к подчиненному и его заискивающее "Вы" к вышестоящему начальнику. В. Каджая писал: "...почему-то ни разу, ни в одном городе не наблюдал я случая, чтобы подчиненный говорил начальнику "ты", а тот ему "Вы".

Когда-то А. М. Горький в ответ на просьбу одного молодого литератора быть с ним на "ты" ответил: "Я не барин..."

В неравноправном "ты", обращенном руководителем к подчиненному, так и проступает барское чванство человека, перепутавшего доверие государством ему руководящего поста с пожалованием права на унижение достоинства любого нижестоящего работника.

В наше время известно пока лишь одно действенное лекарство от такой болезни – отвечать "барину" тем же. В порядке эксперимента мы провели такое лечение одного сравнительно молодого, но уже известного руководителя. Оно состояло в том, что на собрании трудового коллектива, где раньше всегда в обращении к этому руководителю все употребляли "Вы", а он независимо от возраста, говорил всем "ты", выступившие старые и молодые один за другим говорили ему "ты". Много раз в цвете лица менялся сидевший в президиуме руководитель. Порой казалось, что он не выдержит и "сорвется". Но безупречно корректное поведение выступавших не давало повода для "разноса". Этот санкционированный парткомом эксперимент за один раз "вылечил" руководителя от болезни, имя которой пренебрежение к подчиненным. Тем самым "малым стрессом" было предупреждено возрастание напряженности в отношениях между руководителем и подчиненными и снята угроза возникновения серьезных стрессирующих осложнений из-за "пустяка".

У Л. Н. Толстого в "Севастопольских рассказах" находим: "Человек, не чувствующий в себе силы внутренним достоинством внушить уважение, инстинктивно боится сближения с подчиненными и старается внешними выражениями важности отдалить от себя критику. Подчиненные, видя одну эту внешнюю, оскорбительную для себя сторону, уже за ней, большею частью несправедливо, не предполагают ничего хорошего".

Разумеется, обучение на личном опыте не исчерпывается тем, что

изложено выше. Без всякой науки ясно, что сохранение самообладания в сложной эмоциональной обстановке может способствовать освоению **навыка отсроченного реагирования** на сильные негативные воздействия (конечно, если это позволяет производственная обстановка), точно так же, как практическая реализация **принципа абсолютной утилизации** (все, с чем сталкивается человек, полезное или вредное для дела, преобразуется так, чтобы в конечном счете баланс оставался позитивным) повышает шансы работника выходить из стрессовых ситуаций с малыми потерями.

За неимением возможностей детального изложения других опытных приемов усиления стрессоустойчивости дадим лишь их наименования: гуманизация конфликта, прием наращивания противострессорных возможностей, принцип взаимного превосходства, умение выходить "за проблему", принцип удовлетворения необходимым, метод обнадеживающих аналогий, принцип позитивного отношения, установка на отсечение "наведенных" потребностей, создание оптимистического фона для деятельности, контроль неосознаваемых психофизиологических изменений, прогнозирование возникновения стрессовых ситуаций, создание системы "непотопляемости", установка на спокойное восприятие неизбежного, принцип "сбережения" эмоций, хобби (сильное, захватывающее увлечение), физиологически здоровый сон.

СОДЕРЖАНИЕ

Брошюра

ЖАРИКОВ ЕВГЕНИЙ СЕМЕНОВИЧ

Психологические средства стрессоустойчивости

Редактор *Е. П. Иващенко*
Художник обложки *В. А. Рияка*
Технический редактор *Л. В. Каскова*

Сдано в набор 16.01.90. Подписано в печать 25.01.90. Формат 84 x 108/32.
Бумага офсетная № 1. Гарнитура Пресс-Роман. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 1,68. Тираж 100 000. Цена 1 руб. 50 коп. Заказное.
Заказ 47

Выпущено Московским кадровым центром.
103031 Москва, ул. Рождественка, д. 8, строение 2.

Напечатано в типографии ПЭМ ВНИИНТПИ Госстроя СССР,
Москва, Можайское ш., 25.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

1 Психологические средства стрессоустойчивости

8 903 742 05 96